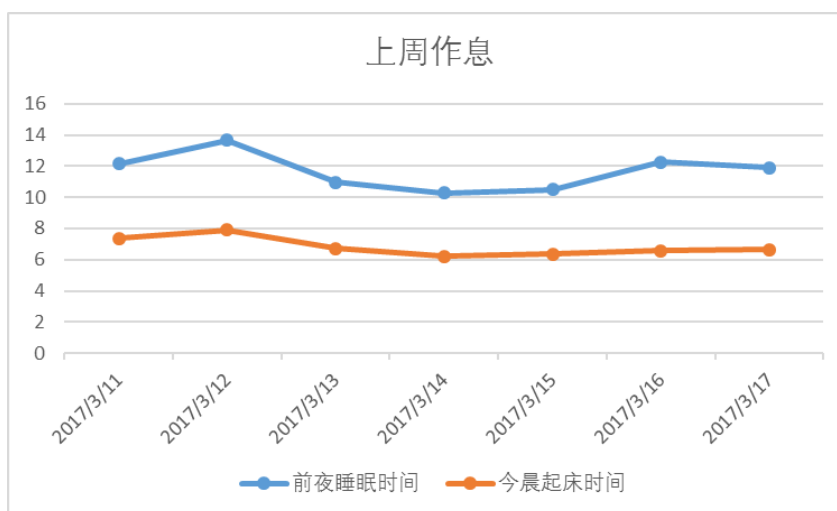


# 三月第三周动态

(时间为公历 3 月 11 日到 3 月 17 日)

## 一、 睡眠情况

年后本人睡眠时间总体呈减少趋势，上周也不例外，平均每天比前一天少睡 3 分多钟，但相较前一段时间平均每天少睡 6 分多钟要好得多；

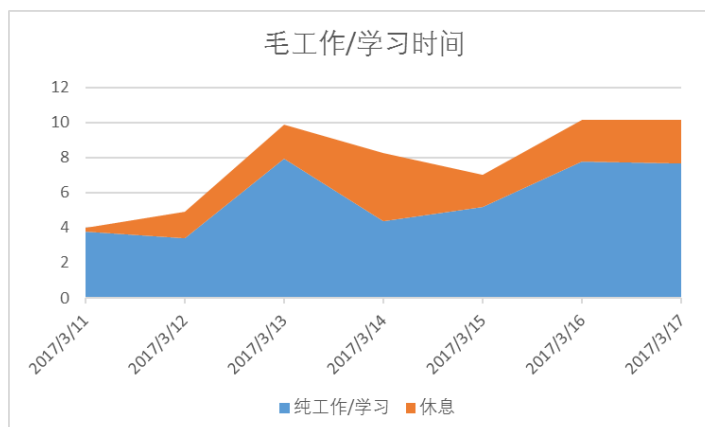


上周平均每天睡 7 小时又 5 分钟，其中深睡眠平均时间为 1 小时 58 分 48 秒，能保证正常生活的需要。

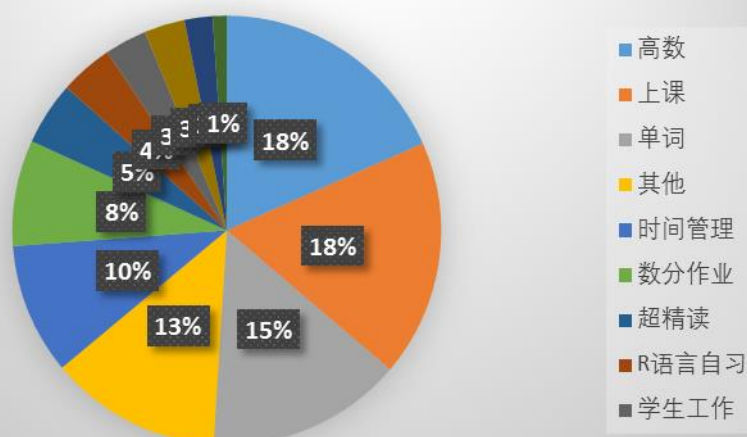
## 二、 学习/工作情况

第三周处于学习状态的时间总共为 54.37 小时，其中能有效利用的时间为 40.115 小时，比例为 1.355，属于正常情况。

周六、周日未专门安排学习，周二、周三课程繁忙，中间时间多用来休息，因而呈现两个低谷，周一、周四、周五，时间基本能自主安排，早上七八点至图书馆，直至晚上七八点，能实现 10 个小时左右的毛学习时间



### 第三周学习时间构成



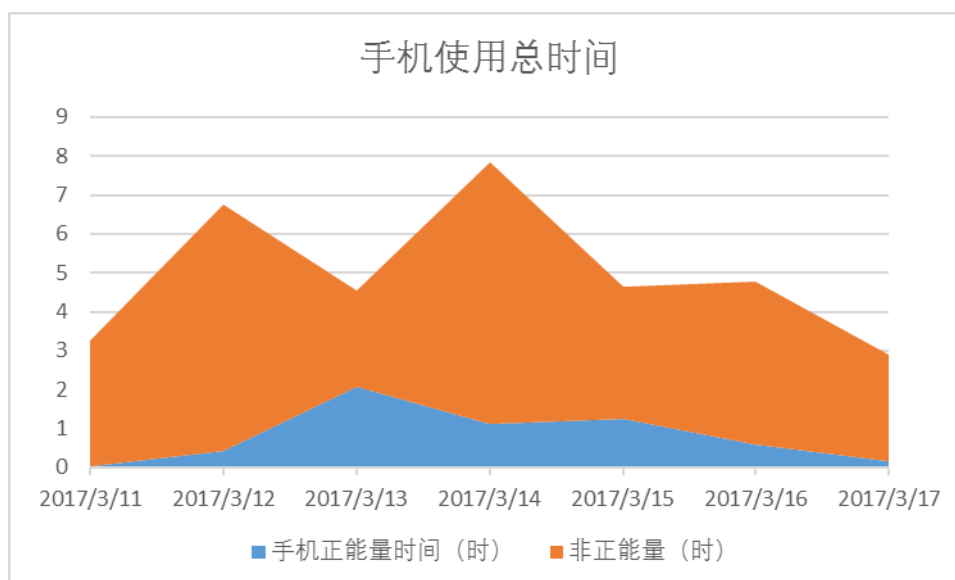
饼状图显示的是第三周纯学习/工作时间的内部构成，已按时间长短顺时针排列。除上课以外，本人在高数和单词上花费时间最多，成效也最为显著，完成了高数 7.2-7.6 的章节自习与例题和练习，背诵新单词 800 个，复习数量约为新词量的二到三倍。

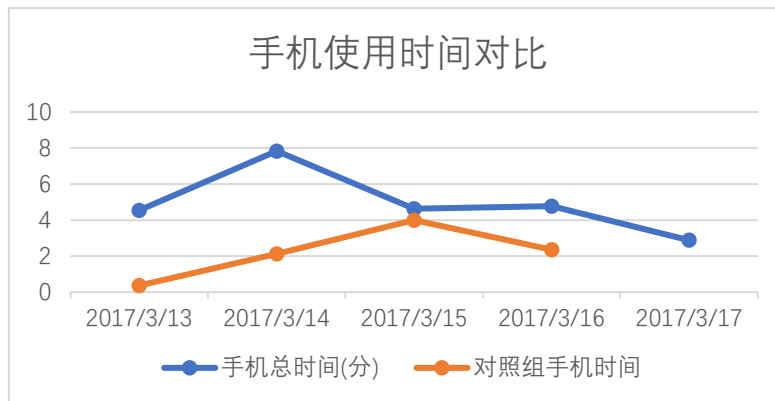
饼状图中 13% 的“其他”，内含四个小时不到的测试，此外还有 1 个小时左右的时间遗漏在统计之外，这是不足之处。

### 三、 娱乐情况

本人使用手机的绝对时间不少，依赖性较强，离开了手机就不会怎么会玩；上周娱乐主要依赖手机来完成（下图“正能量时间”为运动、学习、或者时间管理，不属于娱乐）。

### 手机使用总时间





周一到周四时有小伙伴用了和我同款计时软件，本人凭借“引以为傲”的自制力全面遭受碾压(ノ=皿=)ノ~~┐┌~~。

当然娱乐活动也不尽然是手机，周三时抽了四个小时，忙里偷闲去了梅湖。



小结：上周的生活状态浓缩到一天，就是一天六小时娱乐，七小时睡觉，八小时学习，剩下三小时吃喝拉撒然后恬不知耻地挥霍时间| ୧•፻• )<sup>!!</sup>；除了 r 语言和多元的学习状况爆炸以外，基本对现状满意。